

Viel Fleisch erhöht das KHK-Risiko von rauchenden Frauen

Datum: 24.09.2018

Original Titel:

Interaction of smoking and dietary habits modifying the risk of coronary heart disease in women: results from a case-control study

MedWiss - Viele Lebensstilfaktoren haben einen Einfluss auf die Herz-Kreislauf-Gesundheit. Dazu zählen unter anderem die Ernährung und das Rauchverhalten. Deutsche Forscher zeigten, dass ein hoher Fleischkonsum das KHK-Risiko erhöhte. Interessanterweise schien das jedoch nur bei Rauchern der Fall zu sein.

Es gibt einige Risikofaktoren für die koronare Herzkrankheit (KHK), die die Personen selbst in der Hand haben. Denn bei kaum einer Erkrankung spielt der Lebensstil eine so große Rolle wie bei der KHK. So ist bereits bekannt, dass eine regelmäßige Bewegung und eine gesunde Ernährung das Risiko, an der KHK zu erkranken, reduzieren können. Auch auf Rauchen sollte verzichtet werden – und das nicht nur, weil es das KHK-Risiko stark erhöht.

Deutsche Forscher verglichen das Nahrungsverhalten von Frauen mit und ohne KHK

Vier Wissenschaftler aus Hamburg führten nun eine weitere Studie durch, in der sie den Einfluss von Rauchen und der Ernährung auf das KHK-Risiko untersuchten. In ihrer Studie untersuchten sie den Lebensstil, das Ernährungsverhalten und klinische Faktoren von 200 Frauen mit KHK und verglichen diese mit 255 Frauen im selben Alter, die von der Erkrankung verschont geblieben sind.

Ein hoher Fleischkonsum erhöhte bei rauchenden Frauen das KHK-Risiko

Bei der Analyse der Daten fanden die Wissenschaftler heraus, dass der Verzehr von Gemüse das Risiko für die KHK senkte. Dahingegen erhöhte eine tägliche hohe Zufuhr an Kalorien das KHK-Risiko. Dies war auch bei einem vermehrten Fleischkonsum der Fall. Frauen, die mehr Fleisch aßen, hatten ein höheres Risiko, an KHK zu erkranken. Interessanterweise war das jedoch nur bei Frauen, die rauchten, der Fall. Die rauchenden Frauen hatten vor allem dann ein erhöhtes KHK-Risiko, wenn bei ihrem Ernährungsverhalten das Verhältnis von Fleisch zu Gemüse hoch war. Wenn die rauchenden Frauen doppelt so viel Fleisch wie Gemüse aßen, hatten sie Berechnungen zufolge ein 5,8-mal so großes Risiko, eine KHK zu entwickeln. Andersrum hatte es keinen Einfluss auf das KHK-Risiko, wenn die Frauen doppelt so viel Gemüse aßen wie Fleisch.

Ein hoher Fleischkonsum schien somit das Risiko für die KHK zu erhöhen. Interessanterweise konnte dieser Zusammenhang nur bei Frauen, die rauchten, festgestellt werden. Gemüse hingegen schien eine schützende Wirkung zu haben, womit sich diese Studie in die lange Liste der Studien einreicht, die gezeigt haben, wie wichtig eine gesunde Ernährung für die Herz-Kreislauf-Gesundheit ist.

Referenzen:

Zyriax BC, Vettorazzi E, Hamuda A, Windler E. Interaction of smoking and dietary habits modifying the risk of coronary heart disease in women: results from a case-control study. Eur J Clin Nutr. 2018 Mar 2. doi: 10.1038/s41430-018-0099-9. [Epub

ahead of print]